

den ins!der

n° 79 • Septembre 2019



Trop tôt,
trop souvent... Trop!



Fondation
Cancer

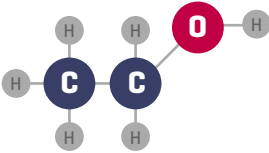
Info - Aide - Recherche

Informations sur l'alcool



Principe actif

Alcool éthylique



(ou Ethanol)



Principaux effets

- L'alcool est un excitant, il facilite le contact et les échanges avec les autres, il améliore la confiance en soi, détend, décomplexe et procure une légère euphorie.
- L'alcool donne envie de dormir, perturbe l'attention, ralentit les réflexes et la coordination psychomotrice.

Vitesse et durée d'action

L'alcool pénètre dans le sang via l'estomac et l'intestin et se diffuse dans tout l'organisme. L'alcool est une toxine cellulaire dont l'action est particulièrement puissante dans les régions très vascularisées telles que le cerveau ou les organes internes.

Le taux d'alcoolémie (en g/l, également exprimé en ‰) indique la quantité d'alcool présente dans le sang : plus il y a d'alcool dans le sang, plus son taux est élevé, et plus la personne est ivre.

L'effet maximal de l'alcool intervient dans un intervalle entre 30 et 60 minutes.

Risques pour la santé

L'alcool nuit à la santé : il est impossible de dire qu'en dessous d'un certain seuil, la consommation est sans danger.



- Boire de l'alcool peut entraîner des **dérèglements hormonaux** (croissance, fonctions sexuelles) et des **retards de développement**.
- Il est établi que la consommation d'alcool peut être à l'origine d'au moins **sept types de cancers** : cavité buccale, œsophage, gorge (larynx et pharynx), foie, intestin et sein.
- Il existe de plus un lien entre alcool et **hypertension artérielle, problèmes cardiovasculaires, cirrhose du foie, pancréatite et diverses pathologies psychiques** (dépression, troubles du sommeil et de l'anxiété, etc.).



Les effets de l'alcool et le risque d'intoxication alcoolique sont plus élevés chez les adolescents que chez les adultes, du fait de leur poids moindre et surtout du système d'élimination de l'alcool qui ne fonctionne pas encore à l'adolescence mais se développe avec l'âge.

Le corps et les organes des adolescents se développent encore, et c'est précisément durant cette période que peuvent survenir des troubles, notamment des lésions cérébrales.

Pour résumer les modes de consommation d'alcool à risques : **« Trop tôt, trop vite, trop souvent et (beaucoup) trop ».**



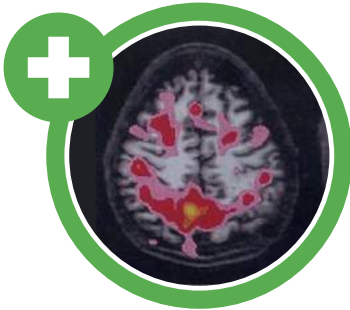
Les boissons mélangées

à de l'alcool favorisent les comportements à risques. Sucrées, elles masquent l'alcool qu'elles contiennent (problématique des alcopops ou prémix, de type limonades). Le degré d'alcool de ces cocktails n'est pas toujours clair (et souvent plus élevé que l'on pense).



L'effet de l'alcool sur le cerveau adolescent

Les images suivantes montrent l'activité du cerveau relevée lors d'un test de mémorisation (p. ex. des vocables ou un poème à apprendre par cœur) effectué par deux adolescents de 15 ans dont l'un, en bas, a des problèmes d'alcool. Les zones actives sont colorées en rouge et rose.



Adolescent (15 ans)

**sans problèmes
d'alcool**



Adolescent (15 ans)

**avec problèmes
d'alcool**

Observations et interprétation

Les zones représentées en rouge et rose sont les zones cérébrales actives lors du test de mémorisation. On constate une grande différence entre l'activité cérébrale des deux adolescents :

- sur l'image en haut, on voit beaucoup plus de zones roses et rouges, mais aussi une zone jaune ;
- sur l'image en bas, 7 petites zones roses sont visibles.

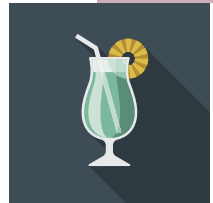
Le cerveau de l'adolescent avec des problèmes d'alcool présente une activité plus faible que celui de l'adolescent sans problèmes d'alcool. De nombreuses zones qui devraient normalement être activées lors de l'apprentissage restent inactives.



Teneur en alcool des boissons – verres standard

En termes de contenance, il est admis qu'un « verre » corresponde au format standard d'un verre dans le pays où il est utilisé. Cette définition est simple mais pas tout à fait exacte car elle juxtapose des boissons très disparates.

Un verre standard de whisky contient à peu près autant d'alcool qu'un verre de bière, mais le verre de bière contient plus de liquide.



Tous les verres standard présentés sur l'illustration contiennent la même quantité d'alcool environ **10 grammes**.



L'alcoolémie

L'alcoolémie correspond au taux d'alcool dans le sang et se mesure généralement en grammes par litre de sang (également en grammes par kilo, pour mille).

L'alcoolémie peut être calculée comme suit :

- **pour les femmes :**
volume d'alcool pur ingéré en grammes divisé par la masse corporelle en kg $\times 0,6 =$ alcoolémie
- **pour les hommes :**
volume d'alcool pur ingéré en grammes divisé par la masse corporelle en kg $\times 0,7 =$ alcoolémie



Exemples de calculs

- Une femme de 50 kg a bu 5 verres standard de boissons alcoolisées. Elle a donc ingéré 50 g d'alcool ($5 \times 10 \text{ g} = 50 \text{ g}$) et présente une alcoolémie d'environ 1,67 g/l.
- Un homme de 65 kg a bu 5 verres standard de boissons alcoolisées. Il a donc ingéré 50 g d'alcool et présente une alcoolémie d'environ 1,43 g/l.

Pourquoi dit-on « environ » ?

L'alcoolémie ne peut qu'être estimée grossièrement car on ne sait pas précisément quel pourcentage d'alcool passe dans le sang (entre 70 et 90 %).





Le café, une douche froide ou un tour à l'air frais fonctionnent éventuellement sur l'état de conscience mais **sont sans effet sur l'alcoolémie**, contrairement aux idées reçues.

Il ne faut pas non plus se laisser duper par l'ajout d'eau dans les boissons alcoolisées. La teneur en **alcool d'un verre de pastis n'est pas moins élevée parce qu'il a été allongé d'eau.**

L'effet varie selon qu'on consomme de l'alcool à jeun ou au cours d'un repas copieux (assimilation alors légèrement ralentie de l'alcool).



Le foie élimine entre 0,1 et 0,2 g/l par heure, mais le laps de temps durant lequel l'alcool a été consommé doit aussi être pris en compte. L'alcoolémie est moins élevée si on boit deux bières sur un long moment que si on boit très rapidement deux bières l'une après l'autre.

L'alcool étant éliminé petit à petit, il faut savoir qu'**au lendemain d'une soirée très arrosée, l'alcoolémie peut encore être élevée** (taux d'alcool résiduel). Se sentir sobre ne signifie pas que le taux d'alcool résiduel n'est plus élevé.



Il est important d'intercaler des boissons non alcoolisées afin de limiter la quantité d'alcool consommée à un moment donné et de laisser plus de temps à son élimination.

Non, vomir ne permet pas de dessouler plus rapidement. Seul l'alcool qui se trouve encore dans l'estomac ressort lorsqu'on vomit. Cela soulage certes quelque peu mais l'alcoolémie ne diminue pas pour autant !



Le pourcentage de masse grasse des individus joue également sur l'alcoolémie.

Pour ceux qui ont le nez sur la balance : l'alcool est très calorique et ralentit le métabolisme lipidique. En d'autres termes, lorsque le corps s'occupe d'éliminer l'alcool, **il élimine moins de graisses qui sont alors stockées dans les tissus adipeux.** En outre, l'alcool stimule l'appétit.



Ébriété

En psychologie et en neurobiologie, l'état d'ébriété désigne un état de conscience modifié ou inhabituel :

- **modifications de la pensée**
- **altération de la notion de temps**
- **perte de contrôle**
- **modifications de l'expression émotionnelle**
- **modifications des sensations corporelles**
- **altération de la perception sensorielle**
- **altération des notions d'importance** (sentiment d'indifférence)



Que se passe-t-il selon l'alcoolémie ?

Chacun vit l'état d'ébriété à sa façon. Les adolescents (et adultes) novices en matière de consommation d'alcool peuvent se sentir plus ou moins ivres avec de très petites quantités d'alcool.

Diverses modifications psychiques et physiques apparaissent en fonction du taux d'alcool dans le sang.

Les données ci-après valent pour les adultes, mais il faut savoir que les adolescents sont encore plus sensibles à l'alcool. Une alcoolémie de seulement 0,5 g/l peut être très dangereuse pour de jeunes enfants.

0,1 – 1 g/l

À partir de 0,3 g/l

- Perte légère de la capacité visuelle
- Relâchement de l'attention, de la concentration, des réflexes et du discernement
- Augmentation de la propension au risque

À partir de 0,8 g/l

- Baisse importante de la concentration
- Réduction de 25 % du champ visuel (vision en tunnel)
- Ralentissement de la réactivité
- Troubles de l'équilibre
- Désinhibition croissante
- Surestimation de ses capacités

De 1 à 2 g/l

- Dégradation de l'acuité visuelle et de la vision spatiale
- Forte perturbation de la réactivité
- Troubles de l'équilibre
- Confusion, troubles de l'élocution
- Troubles de l'orientation
- Désinhibition croissante et perte du sens critique, agressivité parfois accrue

De 2 à 3 g/l

- Troubles importants de l'équilibre et de la concentration
- Vomissements
- Confusion
- Absence quasi totale de réactivité, relâchement musculaire
- Troubles de la mémoire et de la conscience

De 3 à 5 g/l

À partir de 3 g/l

- Perte de conscience
- Perte de mémoire
- Respiration faible
- Hypothermie
- Perte des réflexes

À partir de 4 g/l

- Paralysie
- Mictions involontaires
- Coma avec perte des réflexes
- Arrêt respiratoire et mort





L'alcool au volant

Boire et conduire sont incompatibles : il faut choisir !

Être en état d'ébriété sur la route expose à un risque accru d'accident. La plupart des accidents de la circulation sont dus à une vitesse trop importante et (ce qui est souvent lié) à l'influence de l'alcool.

Pour les jeunes conducteurs, la consigne est claire : c'est zéro alcool, 0 g/l (et pas de triche : pas d'alcool au volant !)

Alcool et violence

L'alcool peut rendre agressif. Il n'est pas rare de voir éclater des altercations virulentes, des bagarres ou toute forme de violence au sein de familles, amenant même des personnes non impliquées à être blessées.

Alcool et sexe

L'alcool rend généralement plus ouvert et plus sociable, les inhibitions tombent. Parallèlement, l'alcool amène également souvent à oublier le préservatif pour se protéger d'une grossesse non désirée ou d'une maladie contagieuse.





Polyconsommation : alcool et autres drogues

Lors de fêtes, l'alcool est volontiers associé à d'autres substances psychoactives (drogues) telles que le cannabis. L'interaction de l'alcool avec d'autres drogues est imprévisible et peut même être mortelle. Mélanger l'alcool à des boissons énergisantes qui contiennent la plupart du temps beaucoup de caféine peut être risqué. Cela donne le

sentiment d'être plus éveillé et plus puissant et empêche de mesurer véritablement les effets de l'alcool (l'ivresse). Les boissons sucrées masquent par ailleurs le goût légèrement amer de l'alcool, ce qui peut amener à en consommer davantage, en trop grande quantité et trop rapidement.



Quelques conseils pour être plus responsable avec l'alcool

- Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque.
- Se souvenir qu'on doit renoncer à une consommation d'alcool régulière et ne pas faire d'écart quand l'occasion se présente.
- Ne pas boire trop vite et en trop grande quantité (pas de jeux d'alcool, pas de tournées, et faire des pauses en buvant des boissons non alcoolisées, par exemple).
- Ne pas consommer d'alcool pour étancher sa soif.
- Ne pas boire d'alcool quand les performances, la concentration ou la réactivité sont requises : donc en cours, sur la route ou pendant le sport.
- Proscrire l'alcool pendant la grossesse ou l'allaitement.
- Identifier les risques d'une consommation d'alcool si on souffre d'une maladie.
- Faire des pauses de consommation : rester par exemple 4 semaines sans boire pour vérifier l'accoutumance et l'importance accordée à l'alcool (-> modifier en conséquence son comportement en matière de consommation).





Que faire en cas d'urgence ?



Une trop forte alcoolémie peut vraiment être dangereuse !

Ce qui peut être amusant d'un point de vue extérieur peut être cauchemardesque pour la personne alcoolisée :

- Troubles de l'élocution et de l'équilibre
- Troubles voire perte de conscience
- Paralysie respiratoire pouvant entraîner la mort.

Take care of your friends!

Ne te contente pas d'être spectateur, sois responsable !

1. Ne laisse en aucun cas une personne ivre seule.
2. Empêche-la de prendre le volant.
3. Protège-la de l'hypothermie.



4. Si la consommation a été trop importante, appelle les secours dans le doute **(112)** :

- Maintiens la personne ivre éveillée en attendant les secours et place-la dans un environnement tranquille.
- En cas de perte de conscience, mets-la en position latérale.
- Veille à ce que les voies respiratoires soient libres (que la bouche ne soit pas obstruée par ses vomissements).
- Aide la personne qui vomit à rester debout.

Edition spéciale

Ce numéro a été rédigé par des élèves du lycée Nic-Biever. Un grand BRAVO aux quatre classes participantes 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 et un grand merci à la direction et aux professeurs du lycée pour cette coopération.

Sonderausgabe

Diese Ausgabe wurde von Schülern des Lycée Nic-Biever geschrieben. Hut ab vor den vier teilnehmenden Klassen 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 und ein großes Dankeschön an die Schulleitung und die Lehrer für diese Zusammenarbeit.



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu
oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.



**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

CONCEPTION ET TEXTE / KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Tous droits réservés.

RÉDACTION / REDAKTION: les élèves des quatre classes 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 du lycée Nic-Biever.

Schüler der vier teilnehmenden Klassen 2CC, 3GPS1, 4GPS1, 6C2 des Lycée Nic-Biever.

PHOTOS / FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25



den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

